



RICOCHF

Menú basal - marzo

Colegio Miralmonite



FESTIVO	04 628 59 30 30 Pan de ajo con queso gratinado A1 A9 I11 I7 Crema de verduras de temporada I7 I8 I5 Magro en salsa de tomate y pimiento I2 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	05 778 78 35 34 Ensalada con fruta Espirales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacalao encebollado A8 A4 A11 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Alcachofas con jamón. Fruta	06 693 58 44 28 Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas de la abuela A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Pollo asado al romero con patatas I8 I7 I5 Naranja ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta	07 747 103 26 26 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla rusa con atún y huevo duro con picos camperos A8 A7 A1 A12 A14 I6 I7 I8 Arroz a banda (2º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta
10 656 81 30 23 Ensalada con naranja y remolacha A6 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	11 798 84 29 38 Ensalada con queso fresco A9 I7 I11 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Alitas de pollo adobadas al horno con arroz basmati I8 I7 I5 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	12 568 42 32 29 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Merluza al horno con salsa de tomate A8 I8 I7 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	13 958 93 47 40 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa mixta completa con patatas chips. A1 A7 A9 A10 A12 A14 I2 I6 I11 I5 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Ensalada de quinoa. Fruta	14 594 72 23 23 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con atún A8 A1 A7 I8 I7 Revuelto del chef A7 I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
17 569 54 18 31 Ensalada de verduras de temporada Crema suave de col y manzana Lomo adobado con cebollita pochada y queso A9 I11 I8 I7 I2 I5 Fruta - Calamares enharinados con champiñones	18 755 76 22 39 Ensalada con fruta Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I8 I7 I6 I2 Zarangollo (con calabacín ECO) A7 Fruta - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	FESTIVO	20 1004 107 45 43 Ensalada murciana A7 A8 I8 I7 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Sandwich Club (tomate, lechuga, york, queso y mayonesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	21 849 91 32 40 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salmón al horno con teja de queso A8 A9 I11 I8 I7 Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
24 688 71 26 32 Ensalada con fruta Fideuá de pollo A1 A7 A3 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 I7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	25 565 51 22 29 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Cabeza de lomo rustida al horno en salsa con mazorca de maíz I5 I7 I6 I2 I8 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	26 610 47 49 24 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Merluza en salsa verde con patata al horno A8 Fruta - Ragut de ternera. Fruta	27 725 75 29 34 SOM TAM (ensalada de fruta) PAD THAI (tallarines con salteado thai y salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6 Pollo en salsa I8 I5 I7 Macedonia de fruta casera - Migas de coliflor con huevo. Fruta	28 621 74 26 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Buñuelos de bacalao A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11 Naranja ecológica - Ensalada de quinoa. Fruta
31 775 115 24 23 Ensalada de verduras de temporada Paella de pollo I8 I5 I7 Crema de calabaza. Fruta - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta				

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia